

1月の献立表

日 曜	主 食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質
8 金	給食はありません。						
12 火	黒豆ちらし寿司		紅白なます 七草白玉雑煮 果物	かまぼこ 豆 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 もち 油	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん かぶ せり 長ねぎ 果物	777 kal 26.3g
13 水	おっきりこみうどん		豚しゃぶサラダ 鬼まんじゅう	油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	ほうとう 里芋 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋 油	だいこん にんじん 小松菜 長ねぎ しめじ しいたけ もやし きゅうり	743 kal 27.4g
14 木	セルフヒレカツ バーガー		サーモンチャウダー 大根サラダ 果物	豚肉 鮭 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 砂糖 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ だいこん 水菜 果物	918 kal 43.4g
15 金	麦ごはん (元気みそ)		ぶりの照り焼き わかめの酢の物 粕汁 小倉抹茶ミルクゼリー	みそ ぶり わかめ 豆腐 豚肉 油揚げ アガー 小豆 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 里芋 油	ピーマン にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが きゃべつ きゅうり こんにゃく だいこん	923 kal 37.1g
18 月	備蓄米		わかさぎのから揚げ ちゃんこ汁 果物	わかさぎ 鶏肉 油揚げ 牛乳	アルファ化米 小麦粉 でんぷん 油	長ねぎ しょうが 白菜 にんじん だいこん しいたけ えのきだけ しらたき 果物	811 kal 31.5g
19 火	パンパン		豆とマカロニのミートソース煮 蒸し鶏のサラダ 焼きりんご	大豆 豚肉 生クリーム 鶏肉 みそ 牛乳	パン 砂糖 マカロニ ごま バター 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ マッシュルーム トマト もやし きゅうり 果物	764 kal 35.4g
20 水	冬野菜のカレーライス	シ ョ ア	ラッキョウ入りサラダ 果物	乳飲料 鶏肉 調理用牛乳	米 麦 じゃが芋 マーガリン バター 小麦粉 油	だいこん しょうが にんじん にんにく きゃべつ きゅうり カリフラワー らぎょう 果物	800 kal 19.4g
21 木	上海やきそば		UFO揚げ 中華コーンスープ 果物	豚肉 いか えび 青のり 豆 卵 ベーコン 牛乳	中華麺 餃子の皮 じゃが芋 でんぷん 油	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゃべつ チンゲンサイ かぼちゃ 長ねぎ とうもろこし 果物	897 kal 35.2g
22 金	きなこトースト		ポトフ キャロットラペ 果物	きなこ ベーコン 豚肉 ツナ 牛乳	パン マーガリン はちみつ 砂糖 アーモンド じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ きゃべつ かぶ セロリー 干しぶどう 果物	786 kal 31.3g
23 土	給食はありません。(授業参観日)						
25 月	深川めし		ムロアジのメンチ ブロッコリーのアーモンド和え 小松菜のみそ汁	あさり むろあじ 豆腐 油揚げ みそ 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま アーモンド 油	ごぼう にんじん グリンピース しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ 小松菜 えのきだけ	946 kal 42.9g
26 火	おにぎり		鮭の塩焼き お浸し 豚汁 果物	わかめ のり 鮭 じゃこ おかか 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 里芋 油	白菜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 果物	748 kal 36.0g
27 水	コッペパン (はちみつ)		ミートボールのクリームシチュー パリパリサラダ 果物	豚肉 調理用牛乳 牛乳	パン はちみつ パン粉 小麦粉 バター 砂糖 焼売の皮 油	白菜 しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ きゅうり とうもろこし 果物	740 kal 36.0g
28 木	鶏ごぼうごはん		くじらの竜田揚げ くるみ和え あおさ汁 果物	鶏肉 油揚げ くじら肉 のり かまぼこ 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま でんぷん くるみ 油	ごぼう にんじん さやえんどう にんにく しょうが 小松菜 きゃべつ えのきだけ 果物	871 kal 38.7g
29 金	ソフト麺 		ミートソース(ソフト麺用) カリカリお揚げのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ソフト麺 砂糖 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー きゃべつ マッシュルーム きゅうり りんご 桃 みかん	842 kal 31.5g

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食当番はマスクを持参しましょう。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。



★給食の無い日

1年生・・・8, 23, 25, 26, 27日
2年生・・・8, 23日
3年生・・・8, 23, 26, 27日



1月25日から29日まで学校給食週間です。

1月給食だより

新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。冬休みが終わり、生活は学校モードに戻りましたか？毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も安全で美味しい給食が届けられるように、親校の栄養士さん、調理員さん達と協力していきます。どうぞよろしくお願い致します。



インフルエンザや感染性胃腸炎などの予防で最も大切なのは手洗いです。もちろん給食時だけでなく、トイレの後、運動、清掃の後などの日常の手洗いを心がけて欲しいです。仕上げは清潔なハンカチやタオルでふくことも大切です。また、12月中旬より給食時にアルコール消毒液がクラスに用意されています。アルコール消毒を行うことで、より除菌・殺菌効果を高めることができます。給食当番だけでなくクラス全員が手指の消毒をしましょう。また、3学期も保健給食委員の生徒によるハンカチ調べが始まります。



1月11日“鏡開き” 運を開く

鏡開きは、お供えていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考えがあったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

無病息災！

2学期大掃除の日、保健給食委員の生徒は、給食配膳台の掃除を担当しました。専用スポンジで汚れを取り、ピカピカの配膳台になりました。また配膳台カバーの洗濯にご協力いただきましたご家庭には心より感謝申し上げます。

学校給食週間 全国学校給食週間 1/25~1/29

食べ物に感謝しなげや

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

のも〜 牛乳

寒くなって… 牛乳の残りが増えてきました

人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。

《11.12月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

・産地と食品名

北海道	かぼちゃ、鮭、きなこと、玉ねぎ、たら	長野	ピーツ
青森	長ねぎ、りんご、にんにく	山梨	セロリー
新潟	米	愛媛	みかん、れもん
岩手	長ねぎ	高知	しょうが
栃木	もやし	兵庫	じゃこ
埼玉		大分	しいたけ
茨城	白菜、パセリ	アメリカ	くるみ
千葉	かぶ、だいこん、にんじん	アフリカ	メルルーサ
東京	きゃべつ	インドネシア	えび
西東京市	小松菜、さつまいも、ほうれん草、キウイ、長ねぎ、だいこん、にんじん、白菜、ブロッコリー、玉ねぎ		
千葉、群馬、北海道	牛乳		

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせず食べるようにしましょう。